

# DaBU Trænerkursus T1



- Varighed 4 dage. Torsdag kl. 17.00 til og med søndag kl. 15.00
- Optagelseskrav: At man har været, eller er træner for et kamphold i en bokseklub.

## Indhold:

- AIBA/DaBU regler for sekundanter
- Gennemgang af ATK U-15 og U-17
- Idræt for unge
- Trænerrollen
- Grundstød og grundstilling
- Makkerøvelser (teknik og taktik)
- Mobilitetstræning
- Dommer/kampleder (oplæg)
- Hvem og hvad er DaBU (oplæg)
- Landstræner (oplæg)
- Afsluttende prøve (praktisk udførelse)

Dette kursus er en sammensmeltning af tidligere begynder- og niveau 1 kursus. På dette kursus vil der blive lagt stor vægt på det at være boksetræner i dag, og hvad det kræver af dig som træner for et kamphold. Der vil være minimum tid med teori på skolebænken, og en masse "hands on" tid i træningslokalet, med instruktion og afprøvning i praksis.

Sidst på weekenden vil der være en prøve som skal bestås for at opnå DaBU Instruktørbog.

- Tilmelding skal ske på mail: [kursus@dabu.dk](mailto:kursus@dabu.dk) Pris: 4.950,- kr.

